



マインドファースト通信

マインドファーストは、メンタルヘルスユーザー、家族、臨床心理士、精神保健福祉士、看護師、保健師、医師などからなるNPOで、メンタルヘルスの推進と心のケアシステムの充実に向けて活動を行っています。

マインドファースト事務局:

〒761-0121 香川県高松市牟礼町牟礼 3720-238
TEL: 090-2828-7021
087-845-1715(夜間)

<http://www.mindfirst.jp>

やさしい統合失調症の話

9月の心の健康オープンセミナー

講師 マインドファースト理事 精神科医
花岡正憲

近年、統合失調症の治療は大きく変化した。初期に適切な対応を行なうことにより、入院を回避し、慢性化を防ぎ、有病率を下げる事が可能となっている。そうした中で、日本は、病状が悪化して入院といった従来からのステレオタイプなやり方から脱皮できず、長期化ないし慢性化させやすい。

統合失調症になりやすい人は、素質的にストレスに対する耐性が低く、こうした人が生活上のストレスを受けて発症するとされている。15歳から35歳までの発症が、全体の約80%を占めることから、思春期ないし青年期における心理的社会的変化がストレスとなって発症すると考えられる。

いきなり急性期がはじまるわけではなく、必ず前兆、すなわち前ぶれの症状がみられる。この事実は、再発防止という点で大切であるだけでなく、思春期あるいは青年期のメンタルヘルスへの取り組みが、統合失調症の早期の発見とタイムリーな対応の可能性を開くという点で意味が大きい。

薬物治療によく反応する病気ではあるが、拙速な薬物療法は禁物である。不快な副作用や過鎮静を防ぐために、まず低容量からはじめ、急な増量や多剤併用は極力避ける。

本来回復する病であるから、入院は回避し、24時間のサポート、家庭訪問、危機介入などにより、とにかく回復過程にのせることである。ほとんどの場合、家族との綿密な連携を図りながら、48時間から72時間で急性期の危機を乗り切ることができる。

順調な回復と再発防止には、環境調整も大切である。家族も情緒的混乱から、患者にとってストレスとなりやすいコミュニケーションをとりがちである。家族のストレスの軽減を図るために、とりわけ家族に対する積極的支援は欠かせない。

回復期に入ると、心の健康づくりの一環として、ストレスマネジメントが大切になってくる。復学や就労は焦らず、ゆとりを持った生活時間を過ごす中で、まず楽しめることから始める。そのためには、ライフスタイルを変えることや社会生活技能の習得が必要になることもある。

今日、統合失調症の治療はさらに大きく変わりつつある。薬物使用と入院を低減するための取り組みが諸外国で行なわれており、思春期青年期のメンタルヘルスへの取り組みが統合失調症の発症そのものを防ぐ可能性も出てきている。(本文は9月の心の健康オープンセミナーの講師による要約です)

40か国から864名が参加

精神的健康の増進と精神及び行動の障害の 予防に関する世界会議

9月10日から12日の3日間、オーストラリア、メルボルンのコンベンション・センターにおいて、「第5回精神的健康の増進と精神及び行動の障害の予防に関する世界会議」が開催されました。40か国から864名の参加があり、マインドファーストからは、本丸、中添、花岡の3名が出席しました。

①精神的健康の社会経済的決定因に関する研究及び評価 ②権利擁護、政策立案及び体制強化 ③分野を超えた連携の構築 ④学習と実践に関するプログラムの策定、実施及び応用 ⑤人材確保、地域づくり、組織育成の可能性 ⑥情報伝達とマーケティングの6つの領域から370の演題が提出され、3日間にわたり報告と意見交換が行なわれました。

今回の会議は、「From Margin to Mainstream(辺縁から主流へ)」をメインテーマに掲げ、ともすれば健康問題における周辺の課題とみなされがちであったメンタルヘルスを、これからは主要課題として捉えなおすところにねらいがありました。そのために、世界の動向を踏まえた上で、社会参加、差別と多様化、バイオレンス、財源確保といったいくつかのキーコンセプトに基づいてプログラムが組まれておりました。

詳細はあらためてご紹介いたしますが、精神的健康づくりと精神及び行動の障害の予防の大切さを再認識するとともに、これからのマインドファーストの活動にとっても貴重な指針を得ることができました。(M.H)

ご案内

マインドファースト

11月の心の健康オープンセミナー

日時: 11月12日(水)午後6時30分～8時30分
場所: 高松市男女共同参画センター
高松市錦町1丁目20-11
テーマ: **精神病の早期発見と回復のために**
講師: 保健師 中村 照江
参加費: 500円
定員: 20人
後援: 高松市
お問い合わせ: マインドファースト心の健康オープンセミナー係
電話 090-2828-7021

編集後記: 表紙だけ変わり中味は変わらずといった最近の風潮の中、心の健康オープンセミナーは、テーマと講師は昨年と同じですが、毎回内容のバージョンアップに努めております。どうぞ安心してご参加下さい。(H)